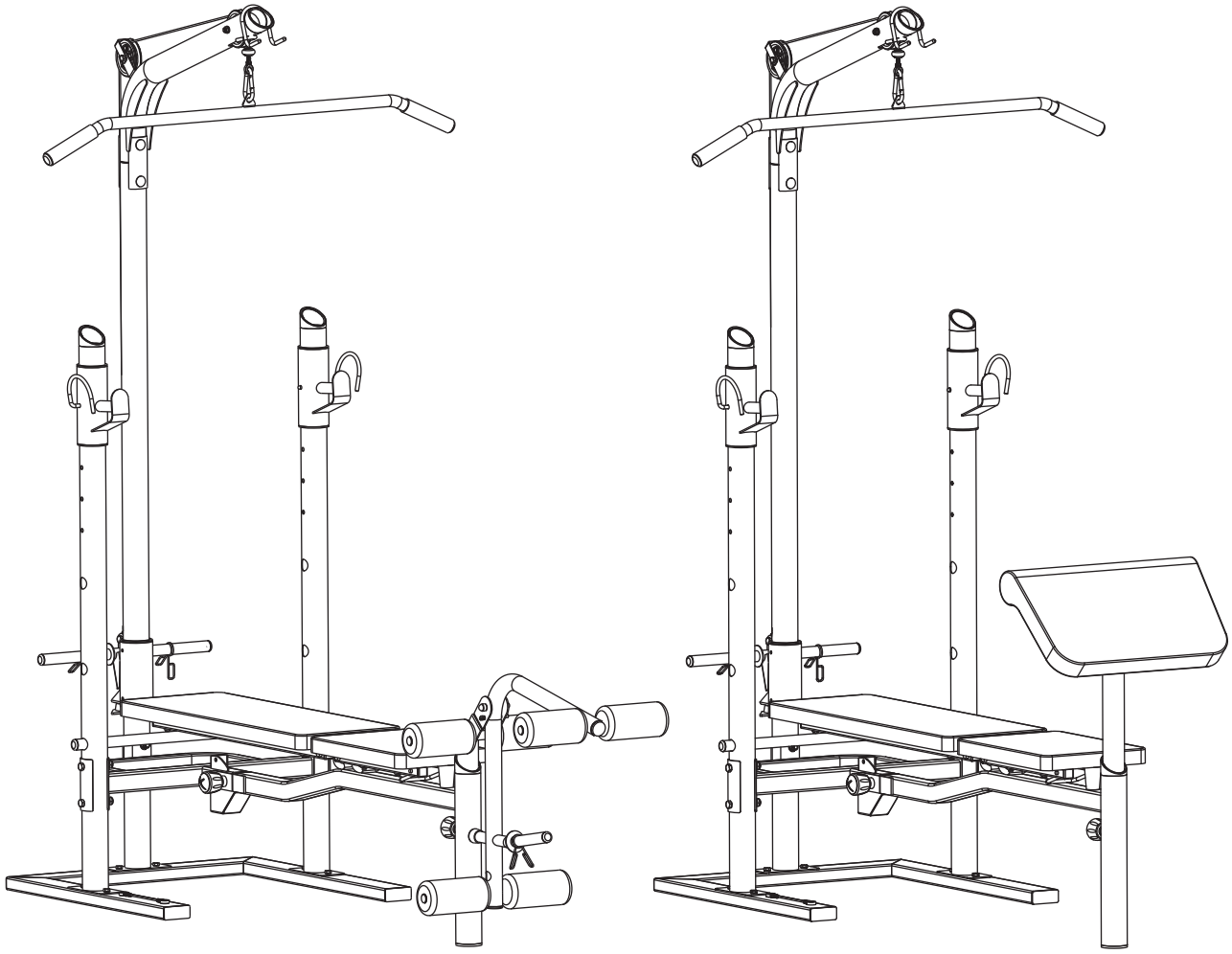
BM 530



BM 530
45 kg / 99 lbs
215 x 67 x 210 cm
85 x 26 x 83 in

MAXI
130 kg
286 lbs

45 min

DOMYOS

1

Belt-driven lathe
Tour à poulie
Torre de poleas
Seilzugturm
Torre a carrucola
Katroltoren
Torre de roldana
Wieża wyciągowa
Súlyzógép
Верхний тяговый блок
Turn cu troliu
Horná kladka
Kladka
Skivstativ
Ролков механизъм
Makara kulesi
Kolotur
皮带轮
皮帶輪
풀리타워
برج ببكرة

2

Cable extension
Rallonge de câble
Alargador de cable
Seilverlängerung
Prolunga del cavo
Verlengstuk kabel
Extensão do cabo
Przedłużenie linki
Kábelhosszabbító
Удлинитель троса
Prelungitor cablu
Predĺženie kábla
Prodlužovací kabel
Vajerförlängning
Удължител на кабела
Uzatma kablosu
Produžni kabel
延长线
延長線
연장 케이블
وصلة الكبل

3

Safety hook
Crochet de sécurité
Gancho de seguridad
Sicherheitshaken
Gancio di sicurezza
Veiligheidshaak
Gancho de segurança
Hak zabezpieczający
Biztonsági horog
Замок безопасности
Cârlig de siguranţă
Bezpečnostný háčik
Bezpečnostní háček
Säkerhetskrok
Кука за обезопасяване
Güvenlik çengeli
Sigurnosna kuka
安全钩
安全鉤
안전후크(안전 정지기)
مشبك أمان

4

Bar stand
Repose-barre
Soporte de barras
Stangenauflage
Posabilanciere
Steun
Barra de repouso
Podstawa drążka
Rúdtartó
Подставка для штанги
Suport pentru bare
Stojan na činku
Odkládací tyč
Stångstöd
Стойка за лост
Bar sehpası
Oslonac za noge
杠铃托架
杠鈴托架
바 거치대
مسند القضيب

5

Legs option
Option pour les jambes
Opción para las piernas
Option für die Beine
Accessorio per le gambe
Optie voor de benen
Opção para as pernas
Opcja dla nóg
Opció a lábakhoz
Опция для ног
Opţiune pentru picioare
Doplňky pre nohy
Nástavba pro posilování nohou
Tillbehör för benen
Опция за краката
Bacak opsiyonları
Nastavak za noge
腿部肌肉锻炼选项附件
腿部肌肉鍛煉選項附件
옵션 레그리프트
خيارات للساقين

6

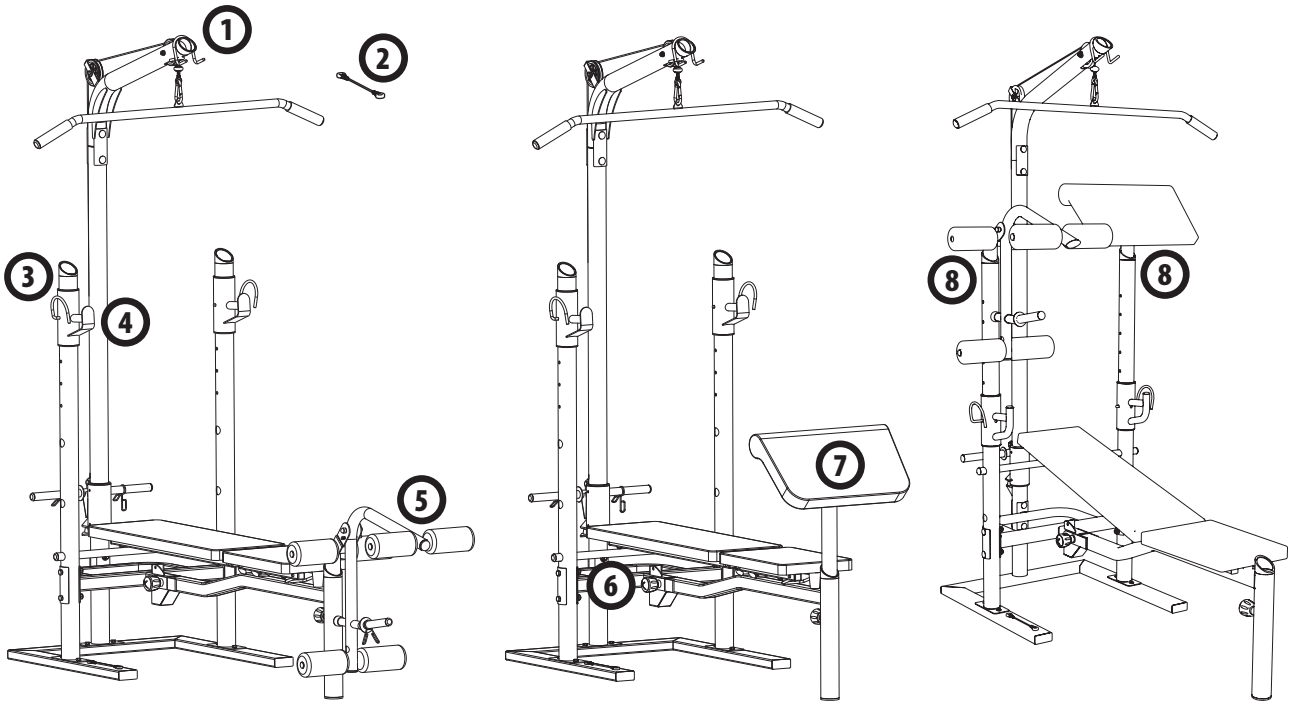
Folding and locking system
Système de pliage et verrouillage
Sistema de plegado y bloqueo
Zusammenklapp- und Verriegelungssytem
Sistema di chiusura e bloccaggio
Opklapbaar en vergrendeling
Sistema de sanfona e fecho
System składania i blokowania
Összehajtó és reteszelő rendszer
Система складывания и блокировки
Sistem de pliere şi blocare
Skladací a blokovací systém
Skládací a pojistný systém
Hopfällnings- och låssystem
Система за сгъване и заключване
Katlama ve kilitleme sistemleri
Sustav za sklapanje i zaključavanje
折叠和锁定系统
折疊和鎖定系統
접이 및 잠금 장치
نظام الطي والفك

7

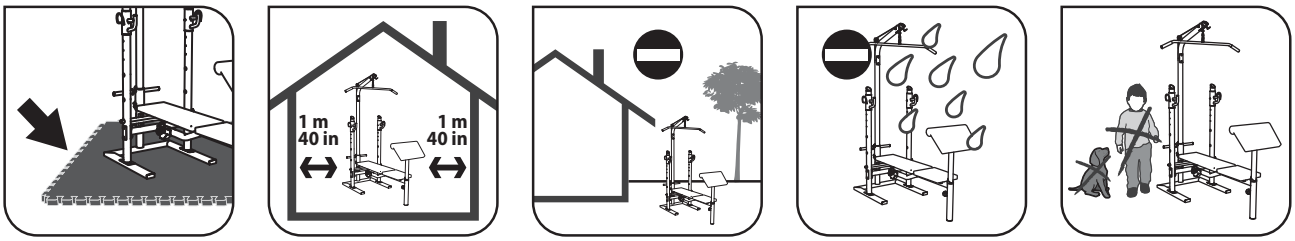
Preacher curl bar
Pupitre à biceps
Pupitre de bíceps
Bizepspult
Console per bicipiti
Bicepssteun
Consola para bíceps
Pulpit do ćwiczenia bicepsów
Bicepszpad
Скамья Скотта
Pupitru pentru bicepşi
Posilňovací stroj na bicepsy
Opěrka pro posilování bicepsů
Bicepsbänk
Стойка за бицепс
Biseps masası
Ploča za biceps
二头肌锻炼托架
二頭肌鍛煉托架
프리처컬 패드
مساند الكتف

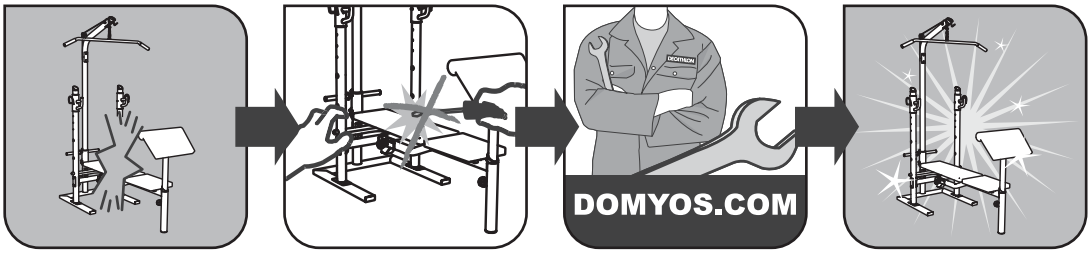
8

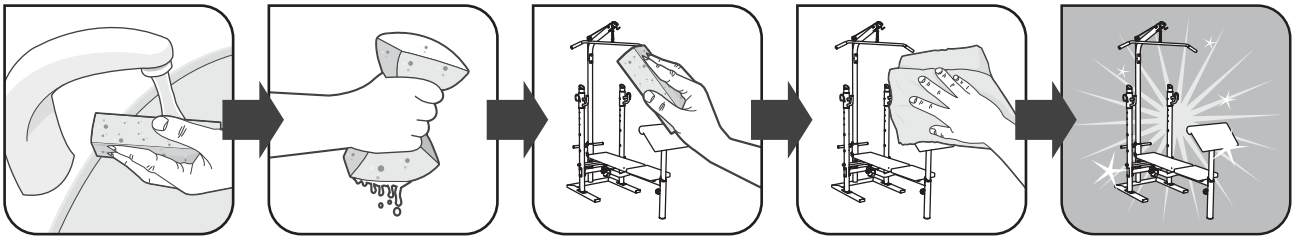
Storage for options
Rangement des options
Zona para guardar las opciones
Aufbewahrung der Optionen
Sistemazione degli accessori
Opbergvak voor de opties
Leque de opções
Miejsce na wyposażenie opcjonalne
Az opciók tárolása
Размещение опций
Opţiuni pentru depozitare
Úložný priestor na doplňky
Uspořádání nástaveb
Förvaring för tillbehör
Подреждане на опциите
Opsiyon depolama yeri
Mogućnosti za pohranu
收起选项附件
收起選項附件
옵션 보관 랙
ترتيب الملحقات

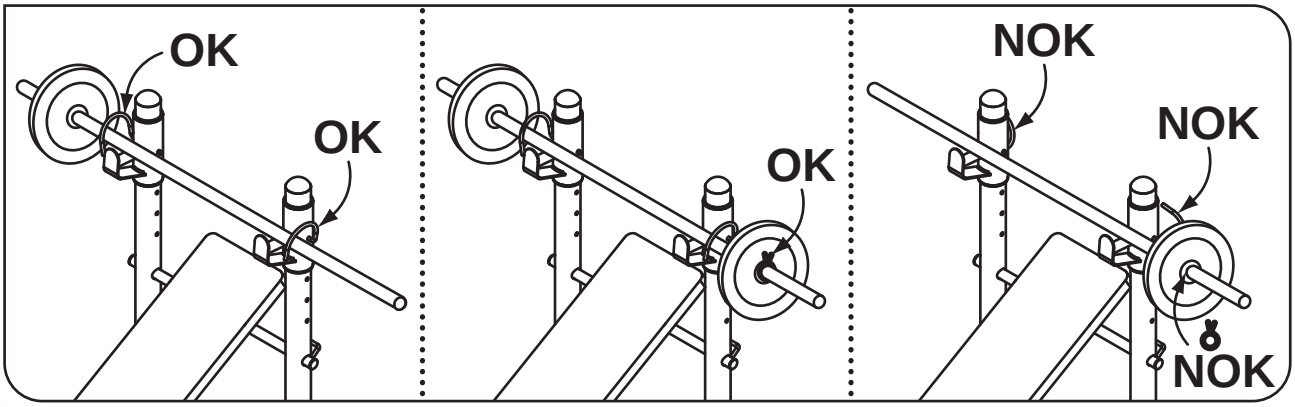


SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANŢĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية



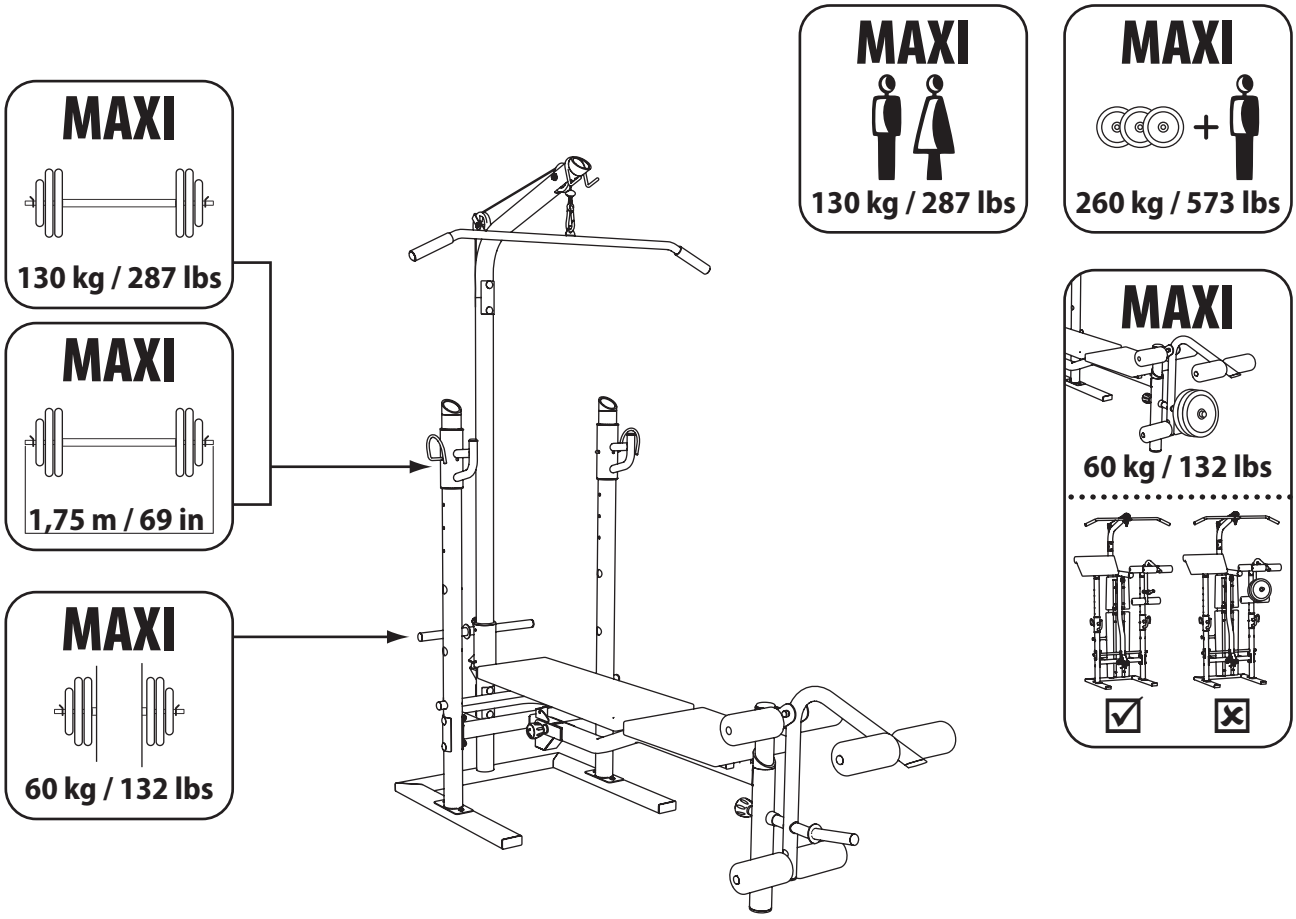


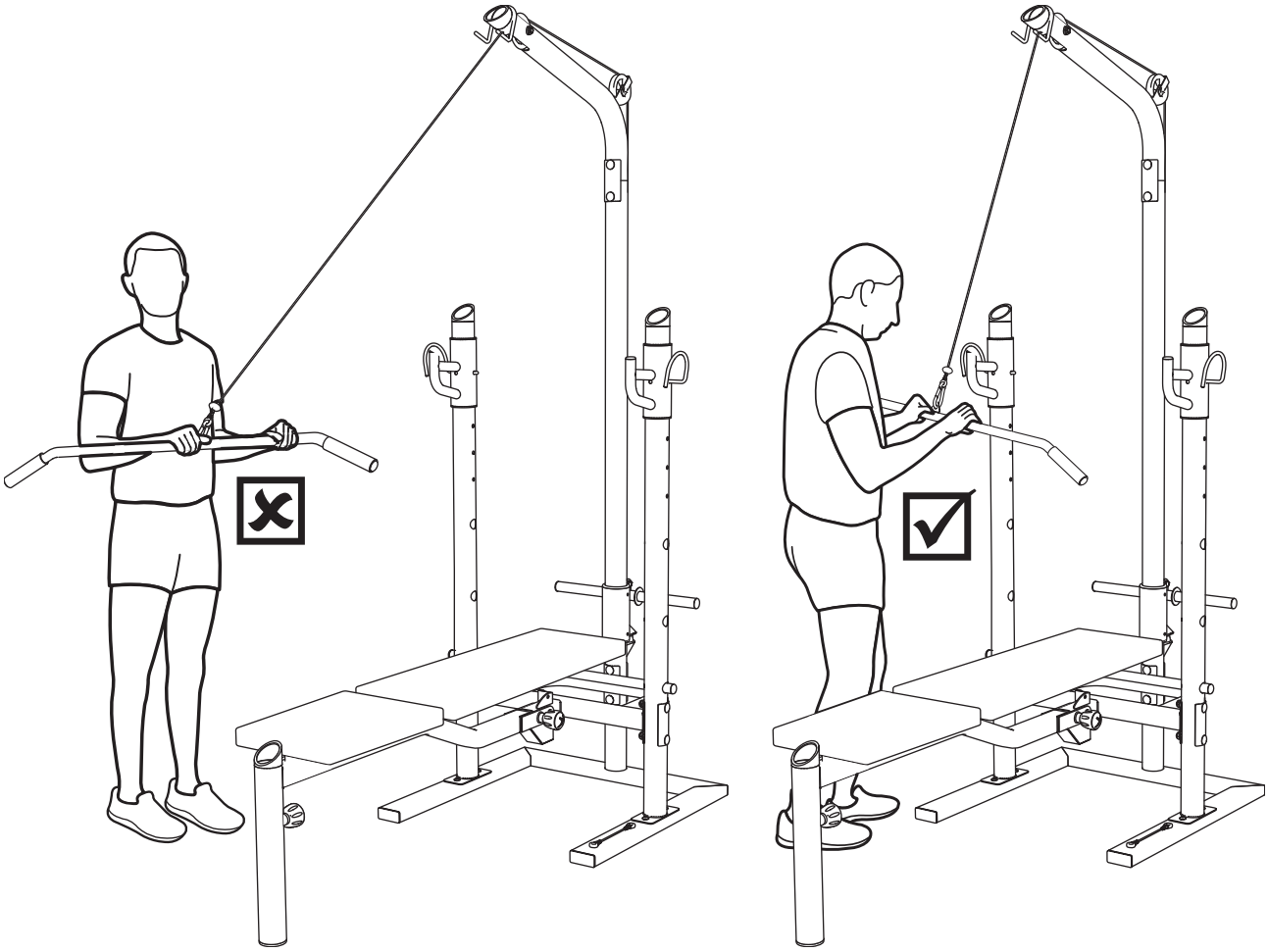




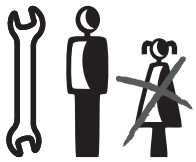
Use the safety hooks when loading your bar.
Utilisez les crochets de sécurité pour charger votre barre.
Utilice los ganchos de seguridad para cargar la barra.
Verwenden Sie zum Beladen Ihrer Stande die Sicherheitshaken.
Utilizzare il gancio di sicurezza per caricare il bilanciere.
Gebruik veiligheidshaken bij het beladen van de stangen.
Utilize os ganchos de segurança para carregar a barra.
Używaj haczyków bezpieczeństwa podczas umieszczania obciążenia.
A súlyzórúd terhelésekor használja a biztonsági horgokat.
При нагружении штанги используйте замки безопасности.
Utilizaţi cârligele de siguranţă pentru a încărca bara.
Používajte bezpečnostné háčiky pri použití záťaže.
Při nakládání tyče použijte bezpečnostní háčky.
Använd säkerhetskrokarna för att belasta skivstången.
Използвайте куките за обезопасяване, за да натоварите лоста.
Barınıza ağırlık takmak için, güvenlik çengellerini kullanın.
Za mijenjanje trake koristite sigurnosne kuke.
在为杠铃加重时请使用安全扣。
在為杠鈴加重時請使用安全扣。
안전 정지기를 사용해 바에 중량물을 설치하십시오.
استخدم خطاطيف الأمان عند تحميل القضيب.

Load weights alternately.
Chargez les poids alternativement.
Cargue las pesas alternativamente.
Laden Sie die Gewichte abwechselnd.
Caricare i pesi alternativamente.
Plaats de gewichten om en om.
Carregar os pesos de forma alternada.
Umieszczaj obciążniki na przemian.
Felváltva tegye rá a súlyokat.
Устанавливайте веса поочередно.
Puneţi alternativ greutăţile.
Záťaž nakladajte striedavo
Zátěž nakládejte střídavě.
Sätt på vikterna växelvis.
Поставяйте тежестите една след друга.
Ağırlıkları dönüşümlü olarak takın.
Naizmjence mijenjajte težinu.
交替增加负重。
交替增加負重。
양쪽을 번갈아가며 중량물을 설치하십시오.
قم بتحميل الأوزان بصورة تبادلية.

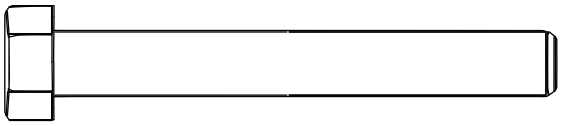

MAXI
130 kg / 287 lbs
MAXI
1,75 m / 69 in
MAXI
60 kg / 132 lbs
MAXI
130 kg / 287 lbs
MAXI
260 kg / 573 lbs
MAXI
60 kg / 132 lbs

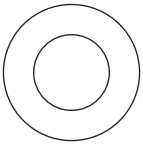
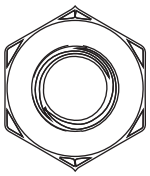


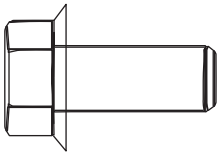
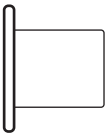
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



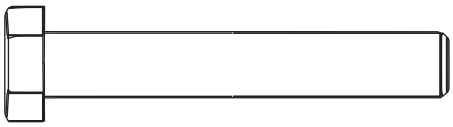
45 min

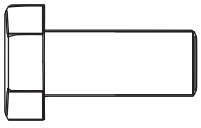
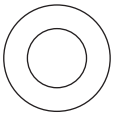
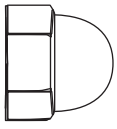
A  **X 9**

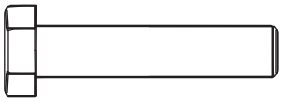
B  **X 18** **C**  **X 10**

D  **X 6** **E**  **X 2**

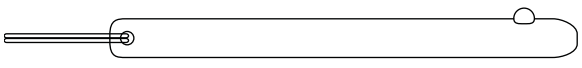
F **X 1**

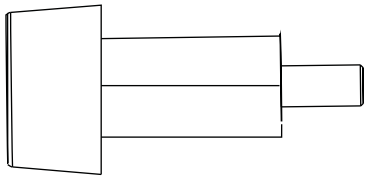
G  **X 1**

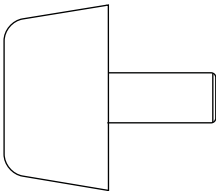
H  **X 2** **I**  **X 4** **J**  **X 2**

K  **X 8** **L** **X 10**

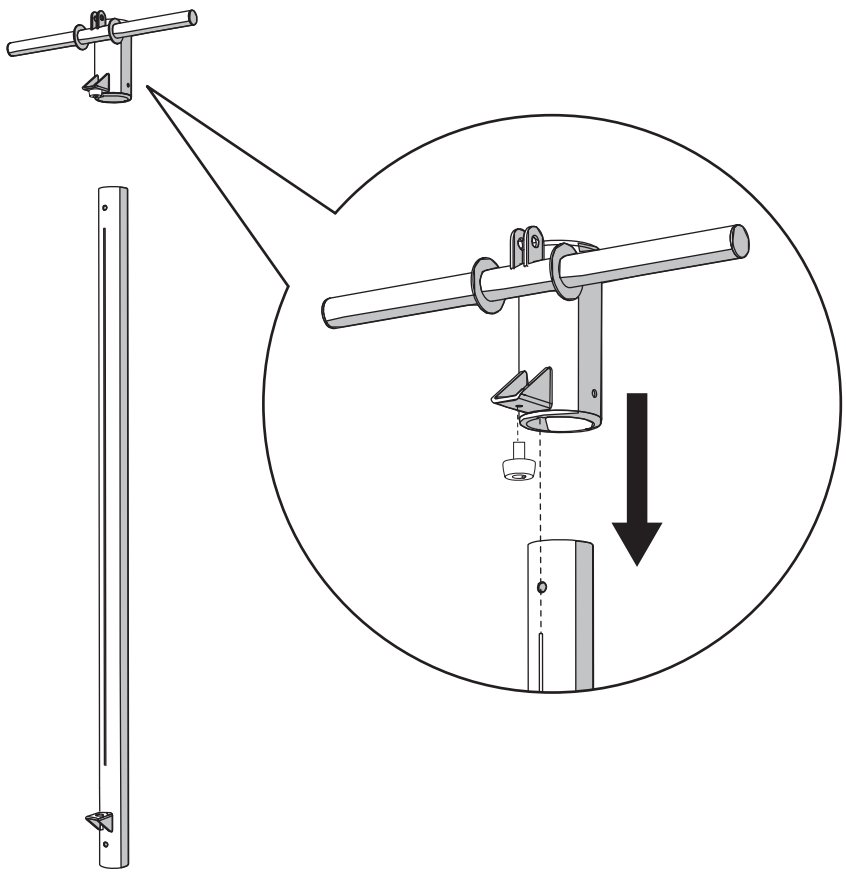
M **X 1**



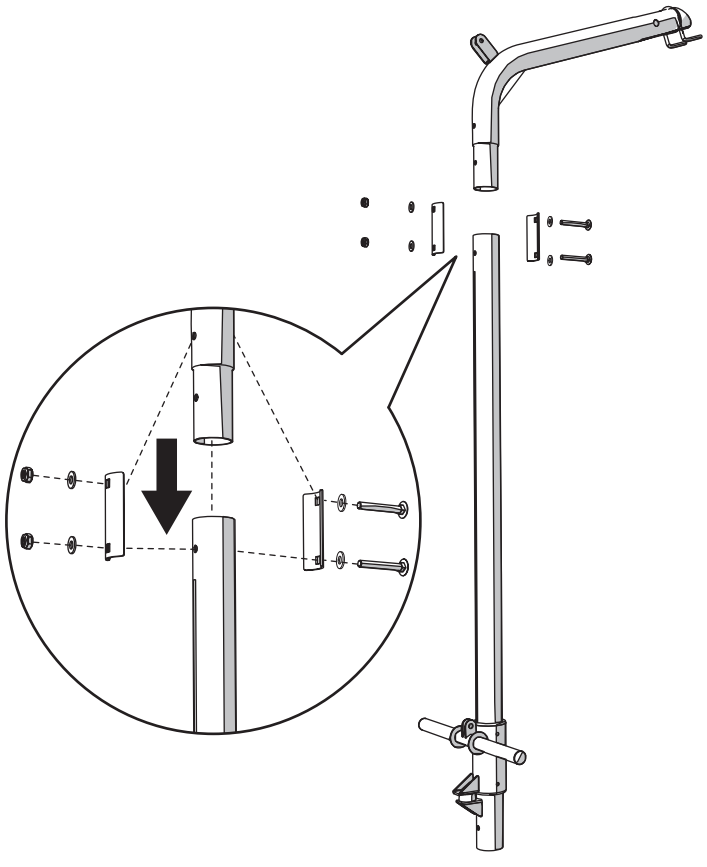




1



2

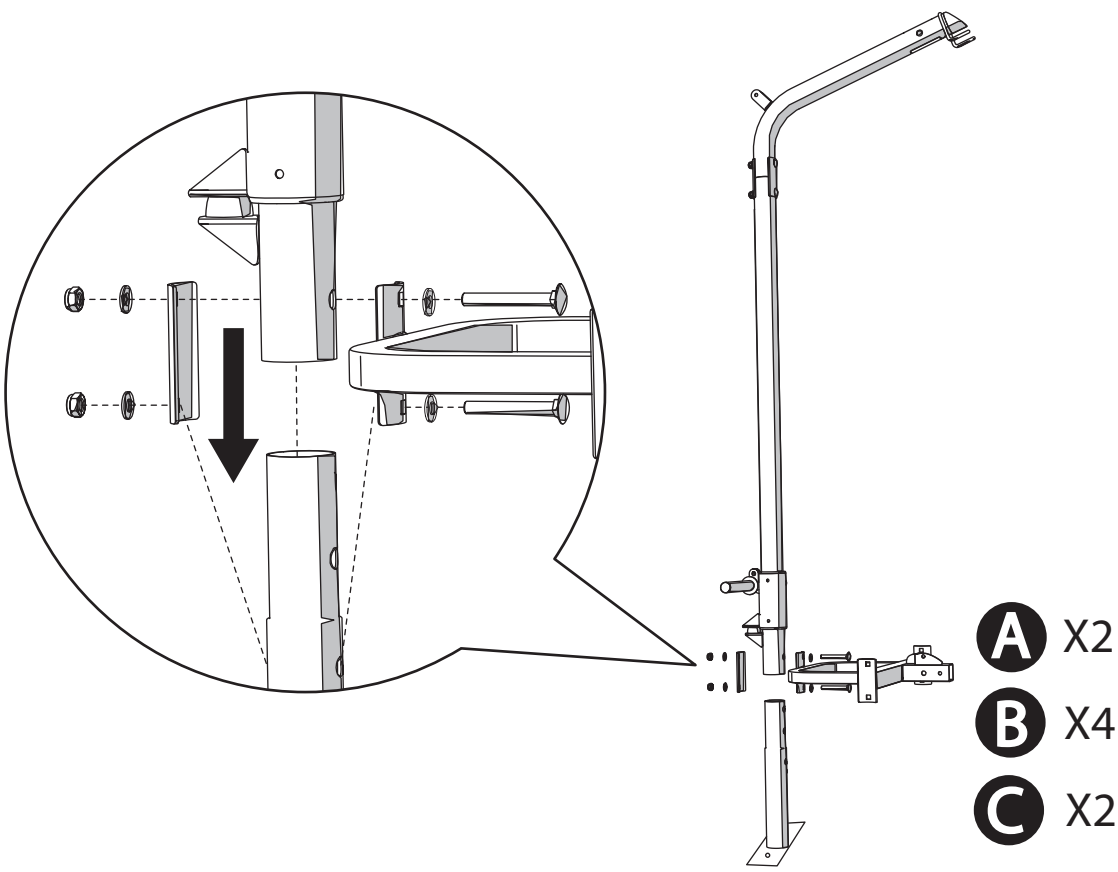


A X2

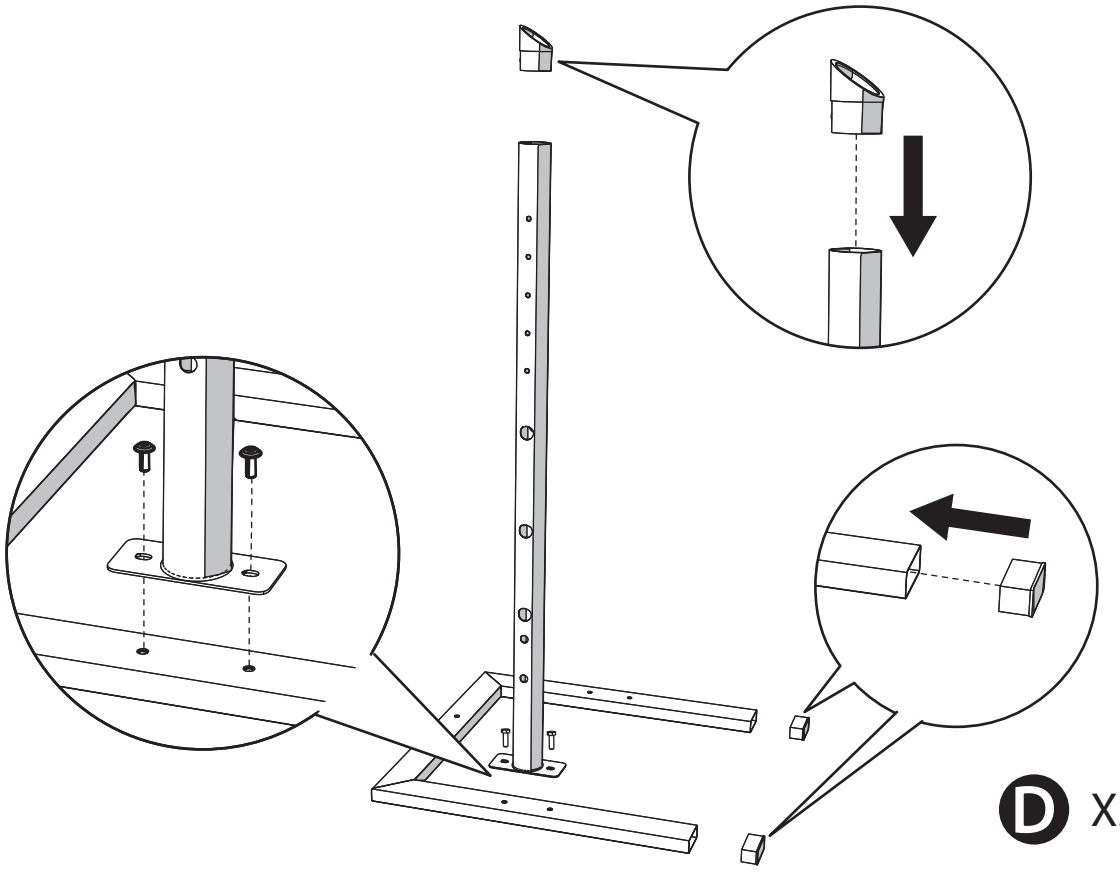
B X4

C X2

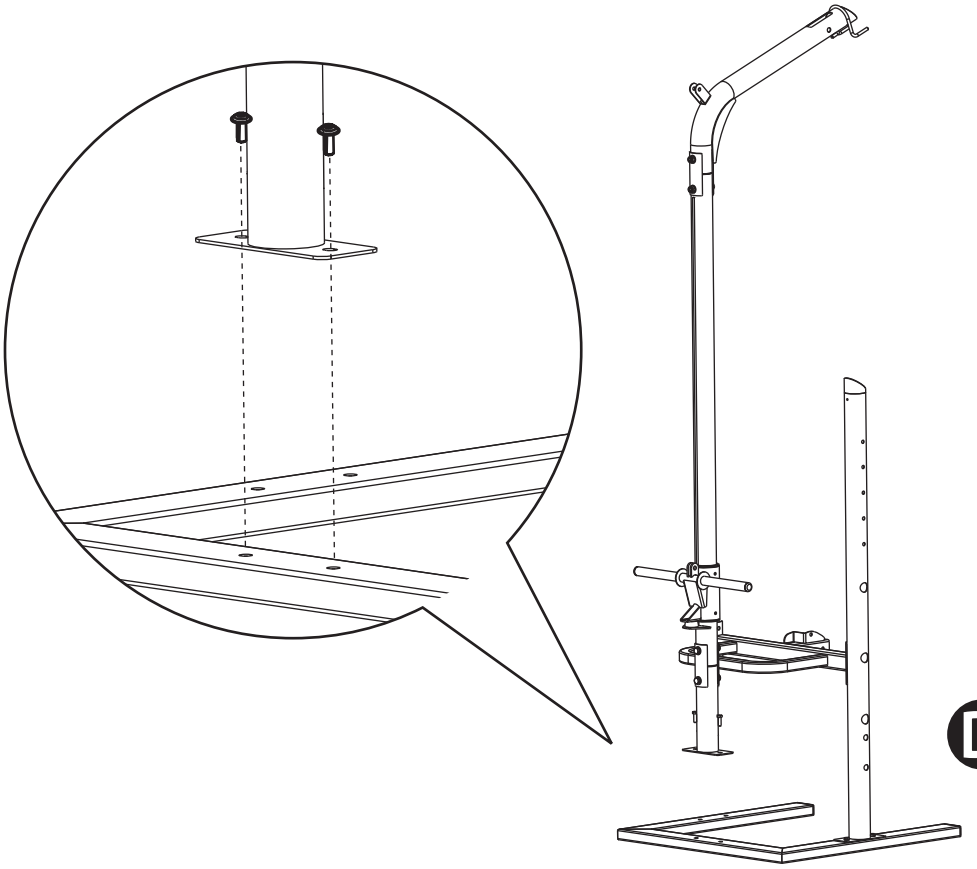
3



4

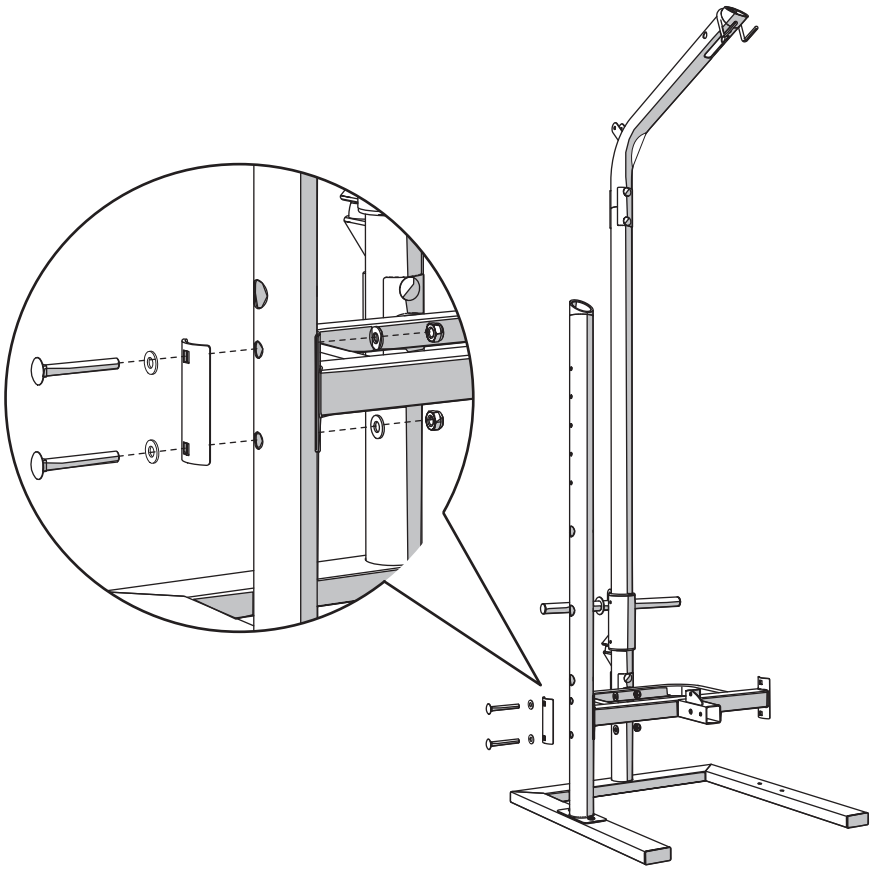


5



D X2

6

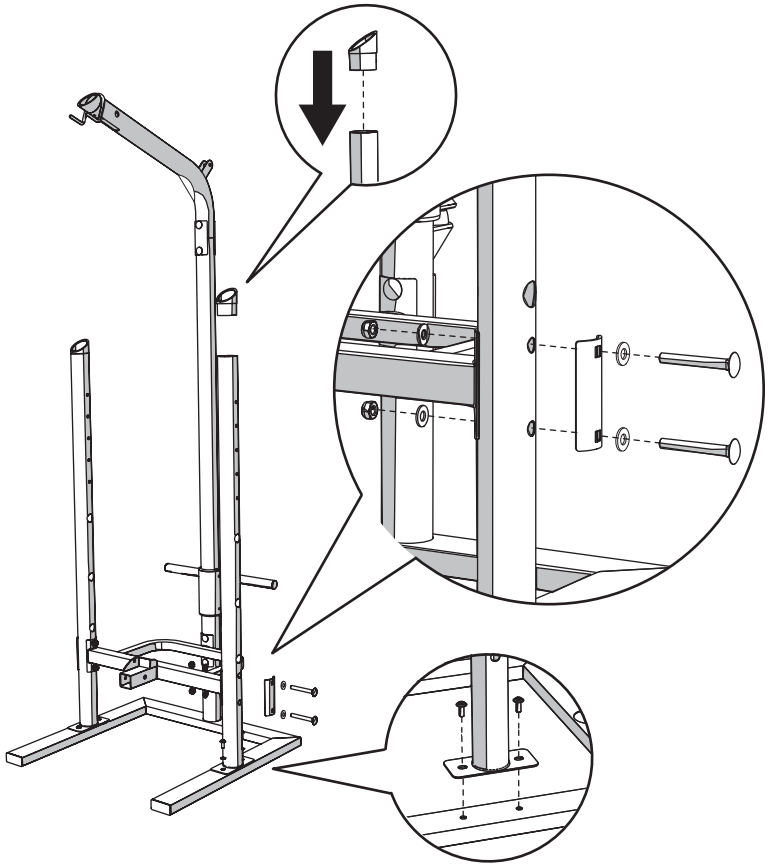


A X2

B X4

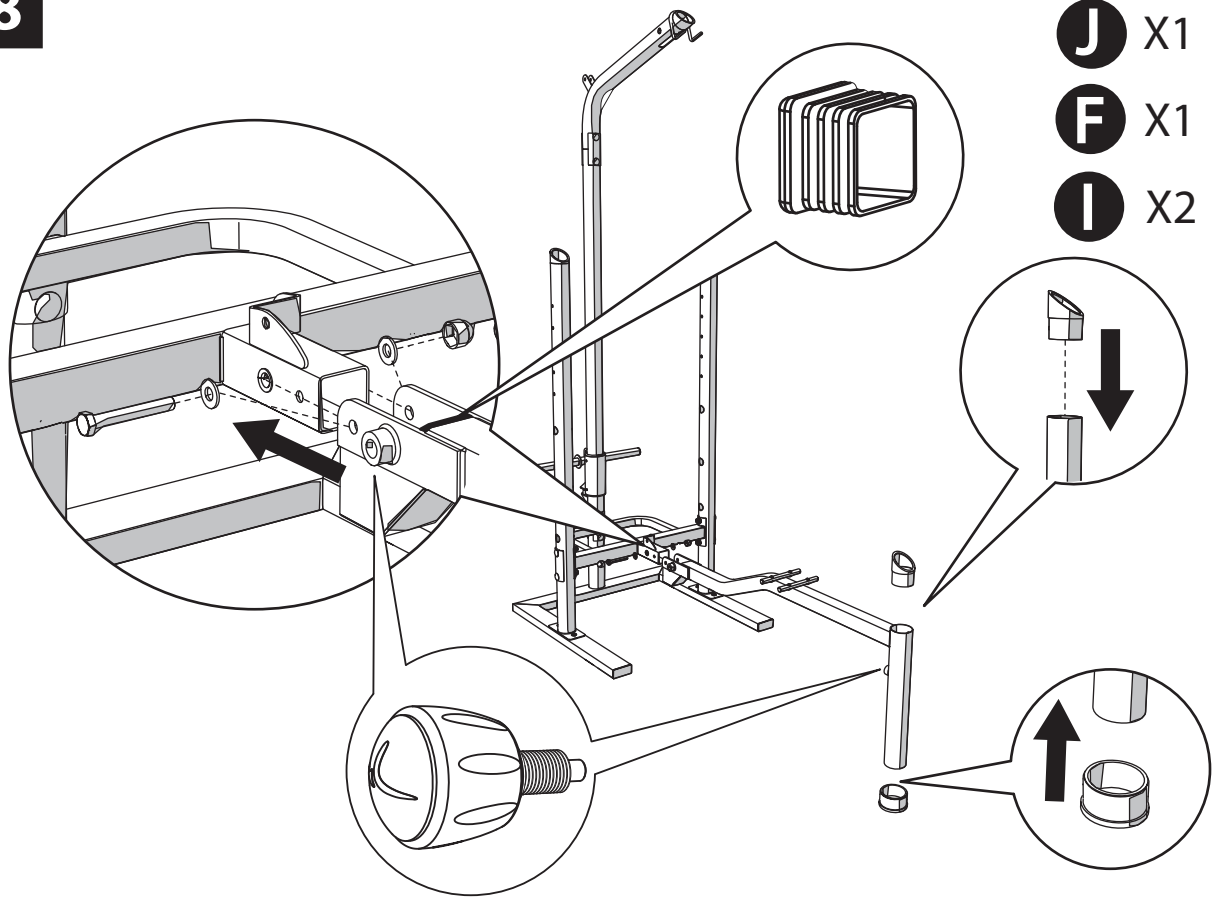
C X2

7



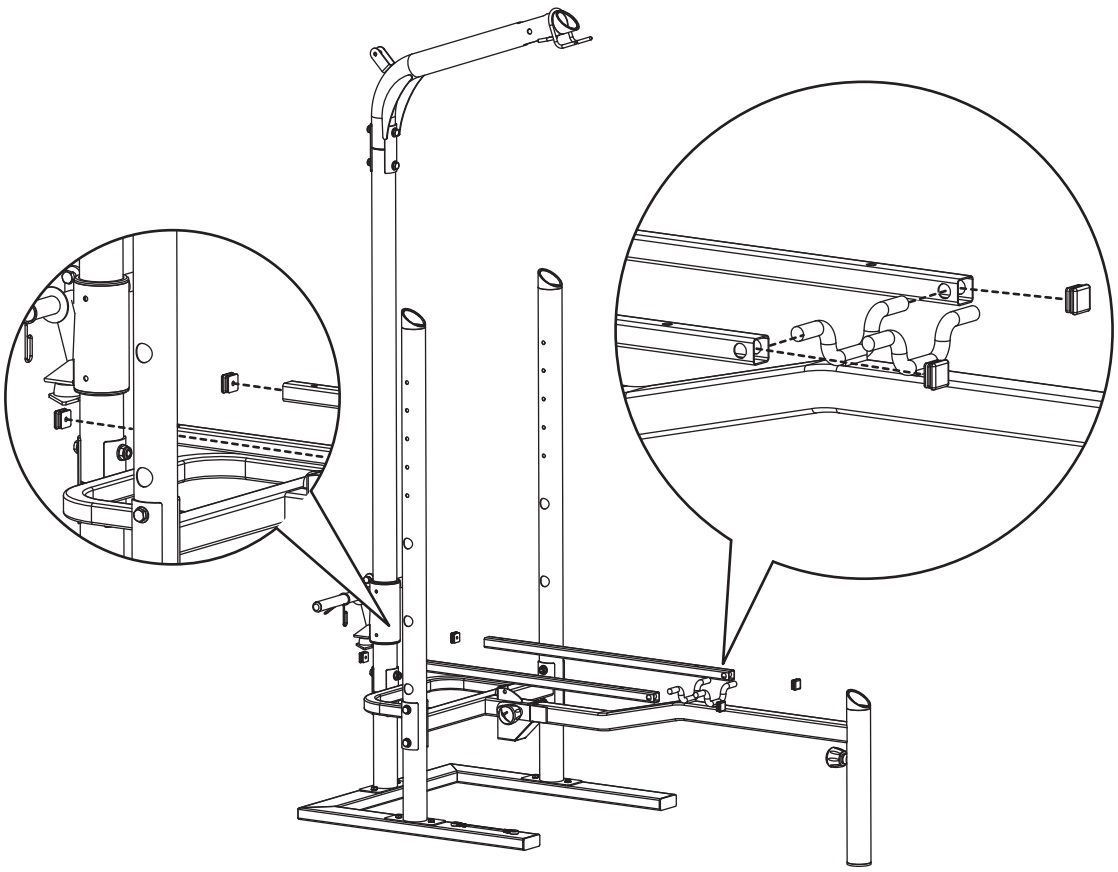
A X2
B X4
C X2
D X2

8

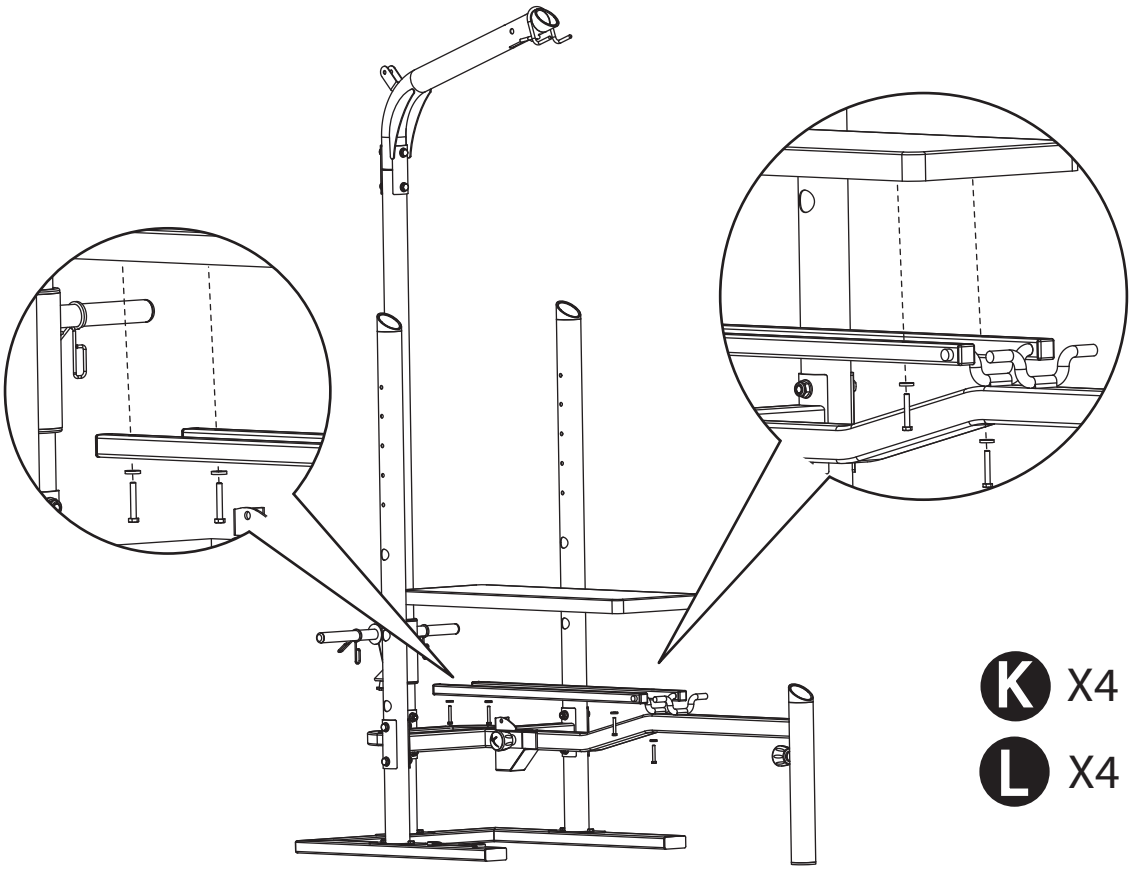


J X1
F X1
I X2

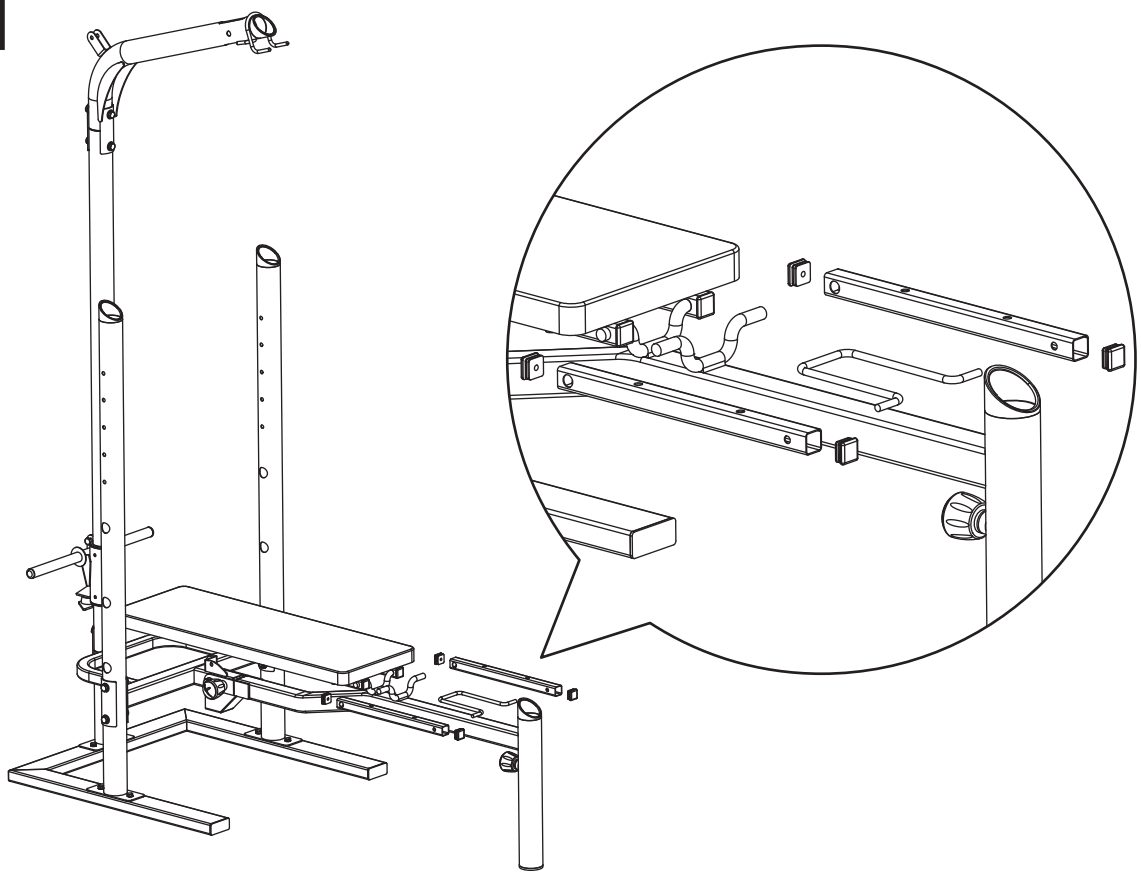
9



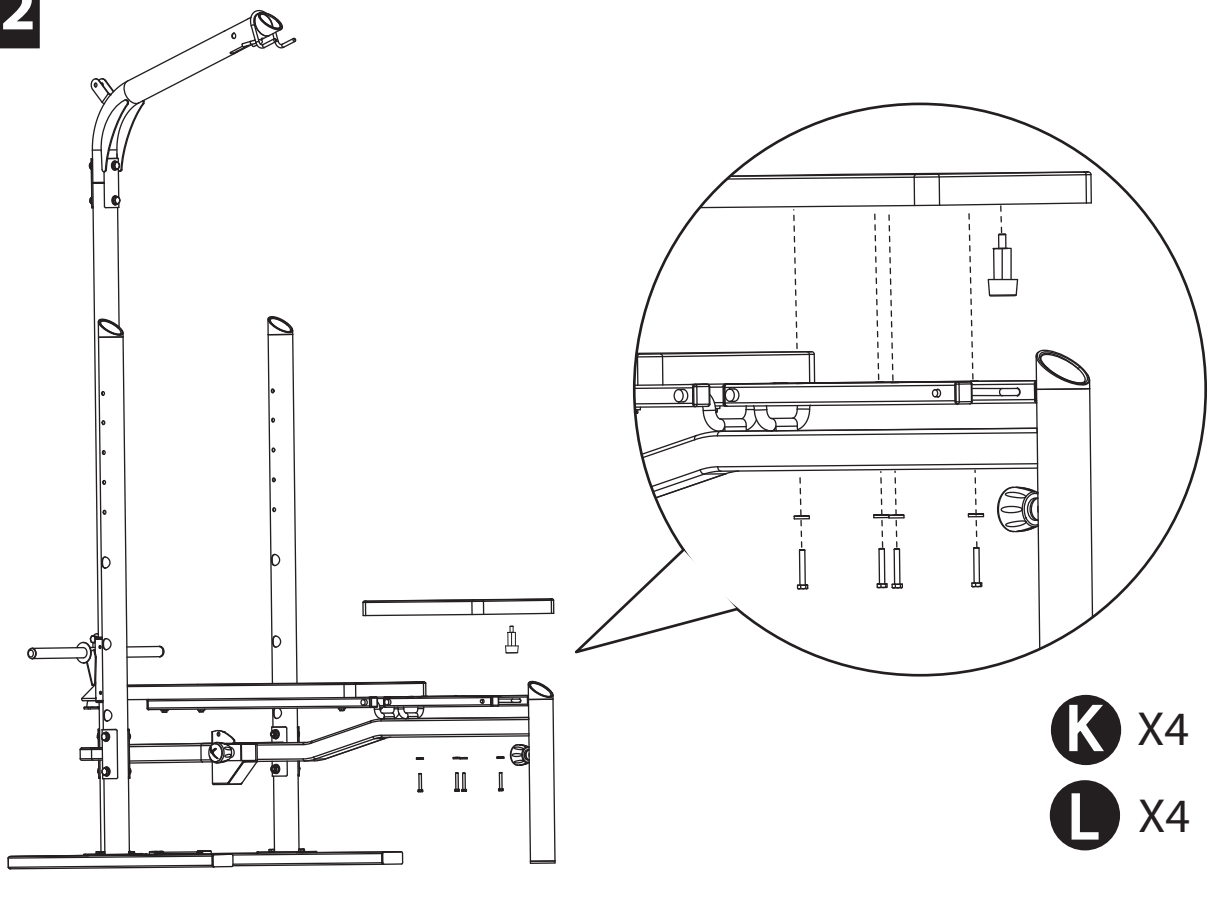
10



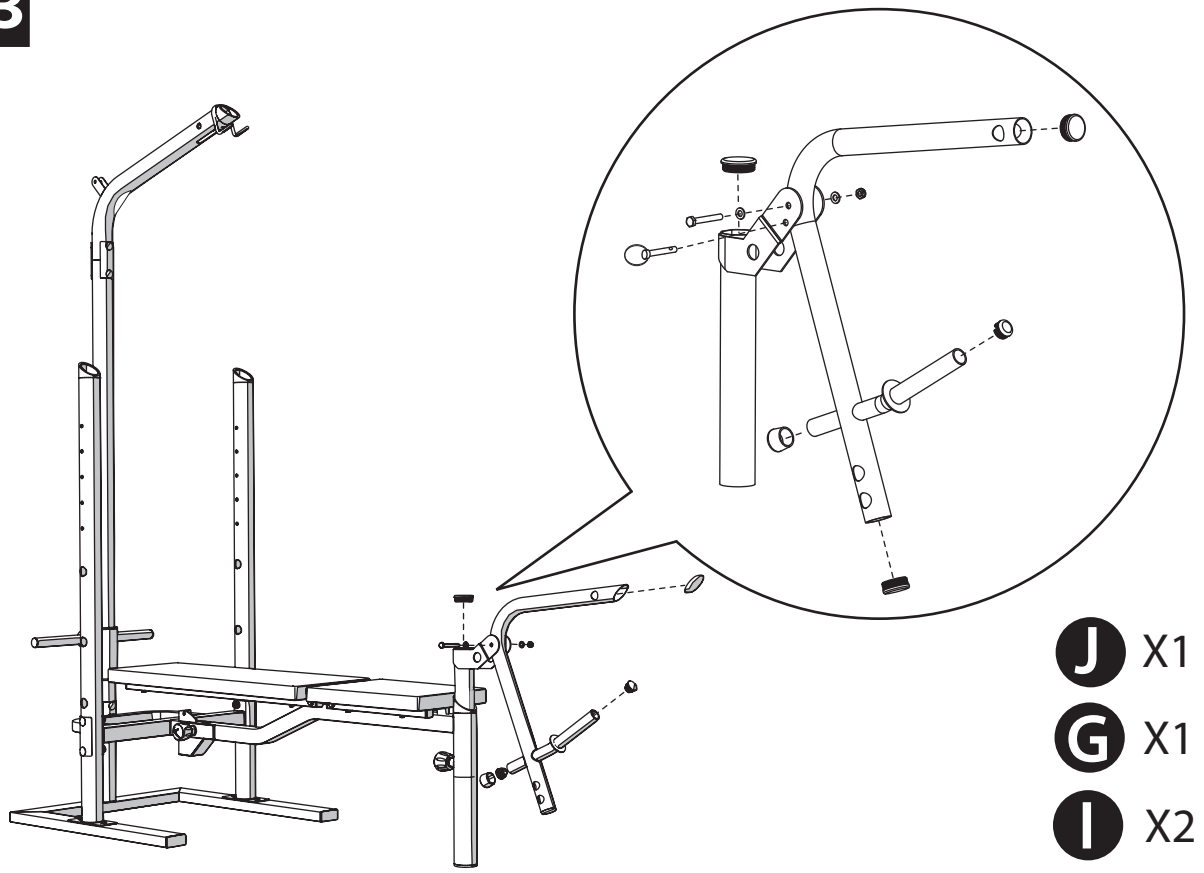
11



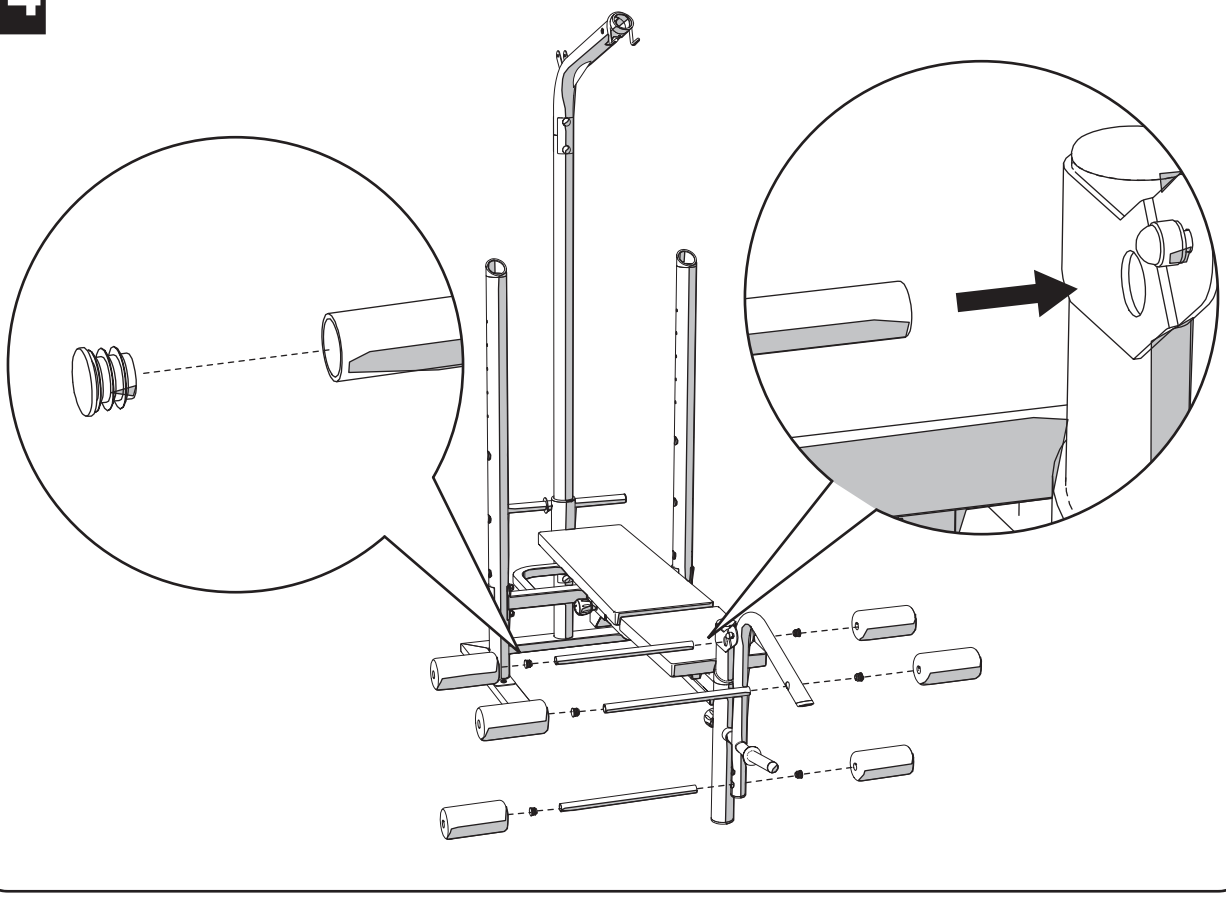
12



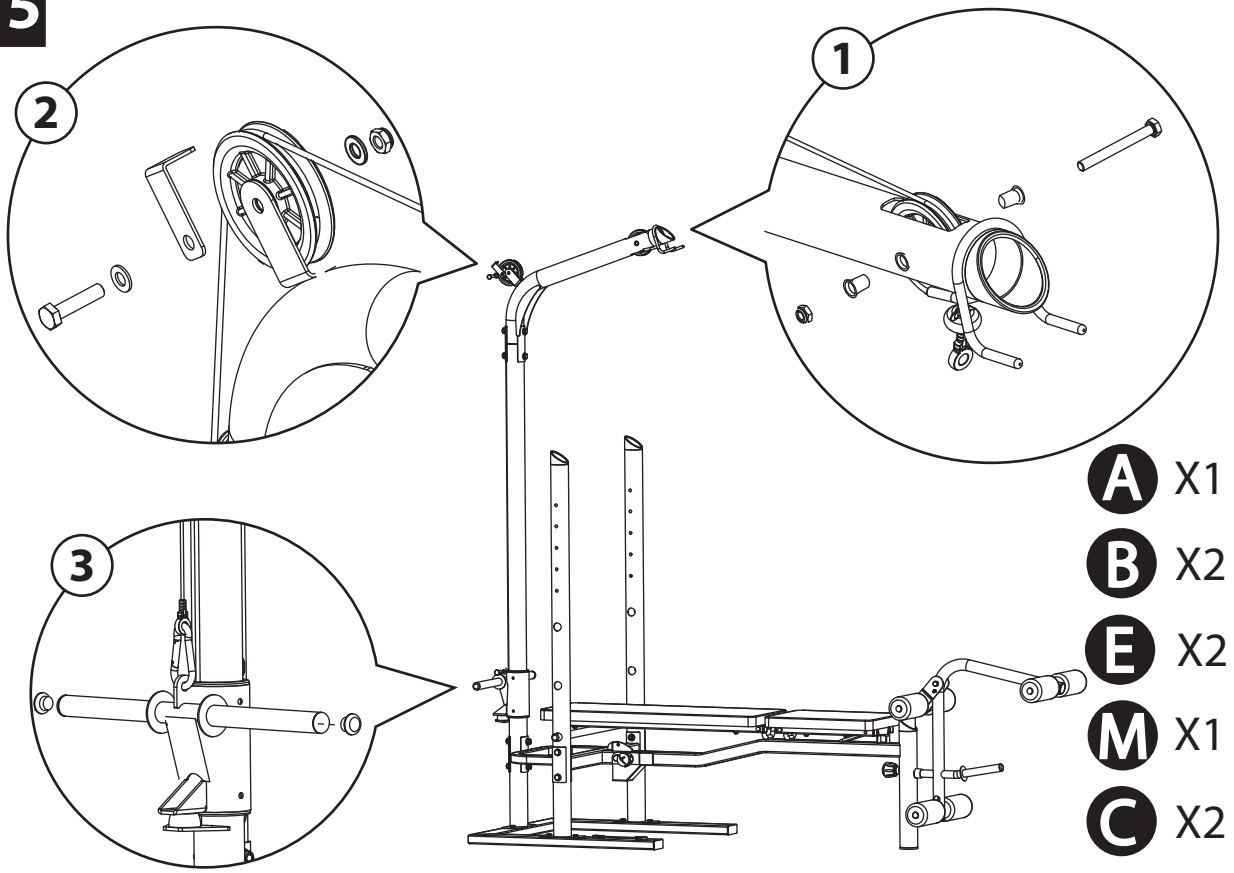
13



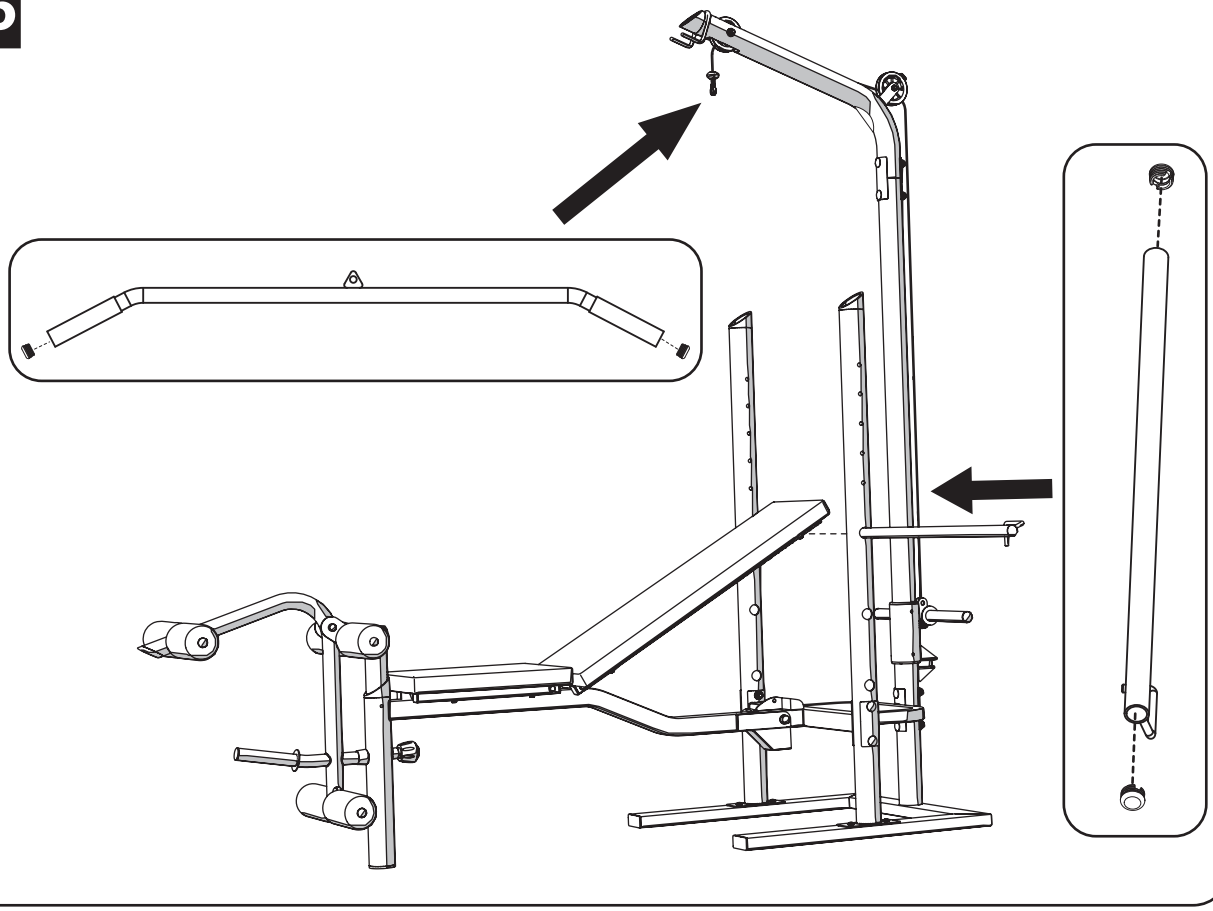
14



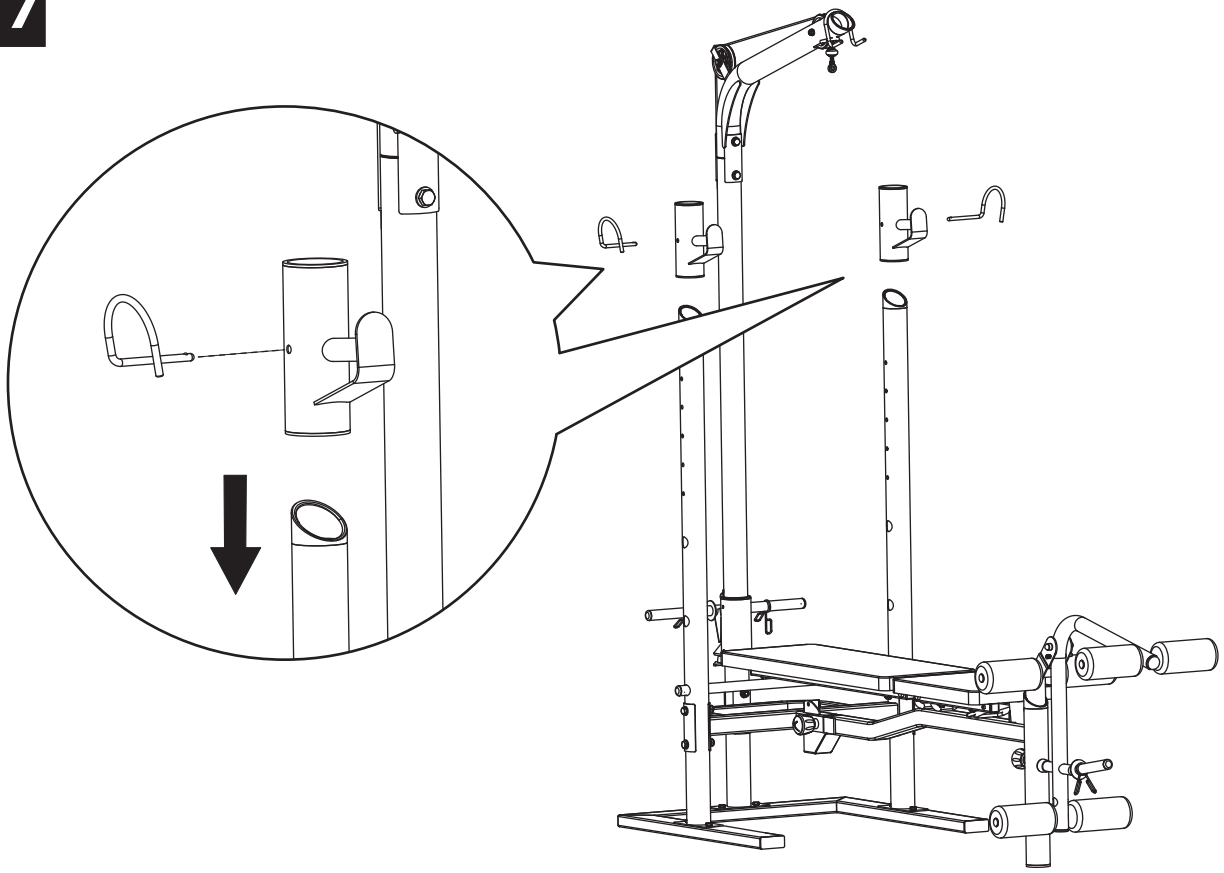
15



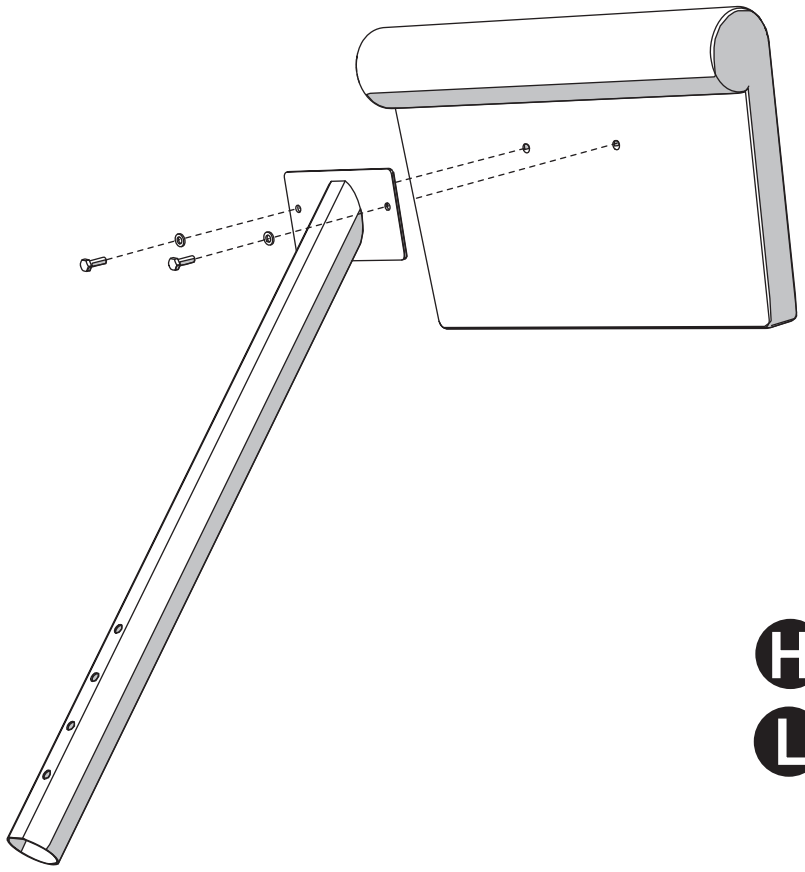
16



17



18

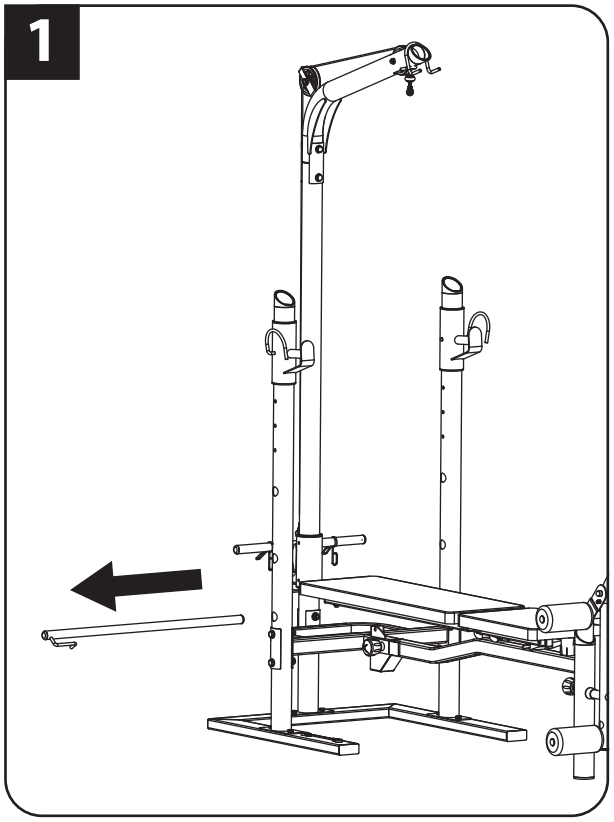


H X2

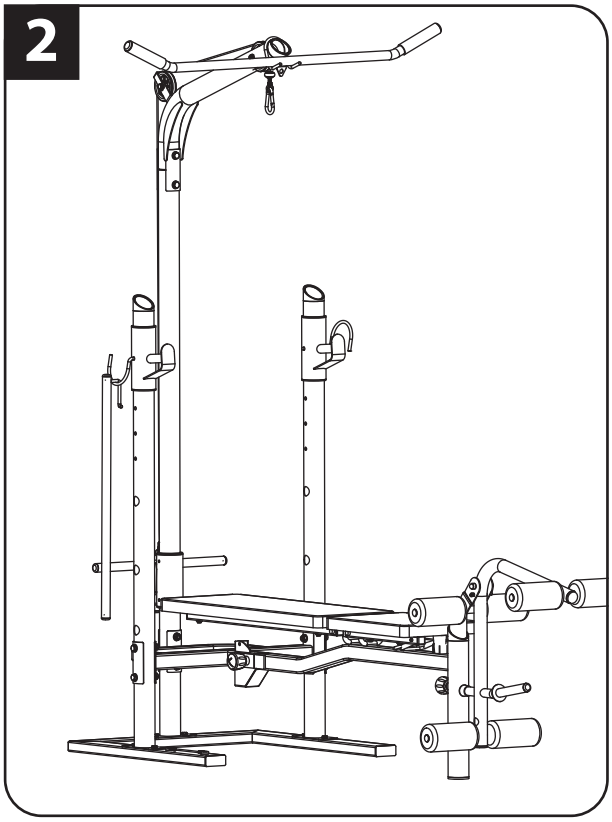
L X2

FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ • HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • SKLAPANJE • 折疊 • 折叠 • 접기 • الطي

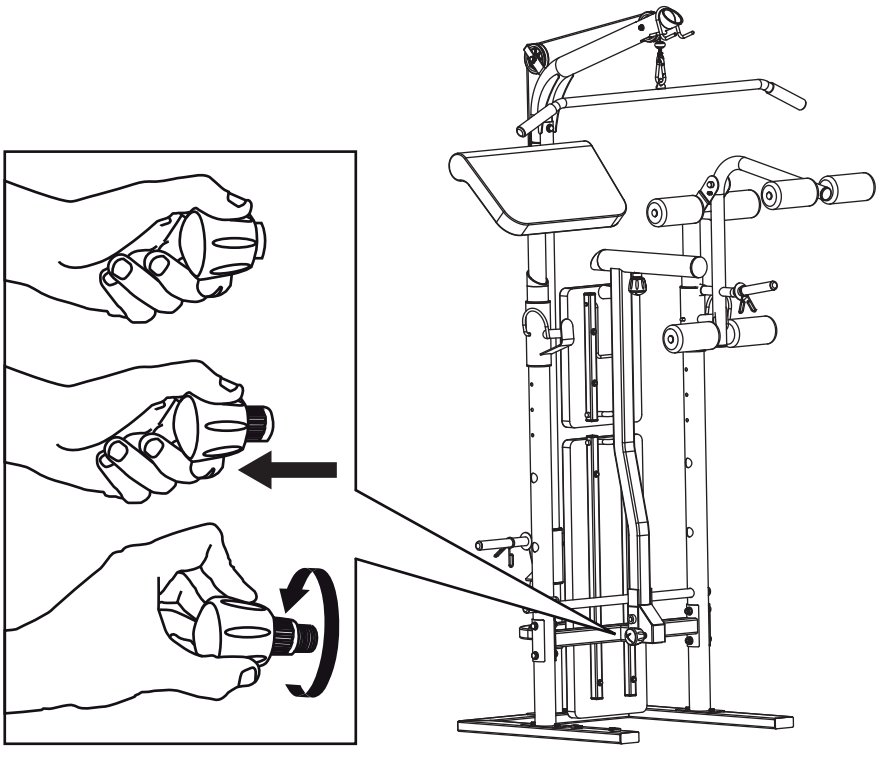
1



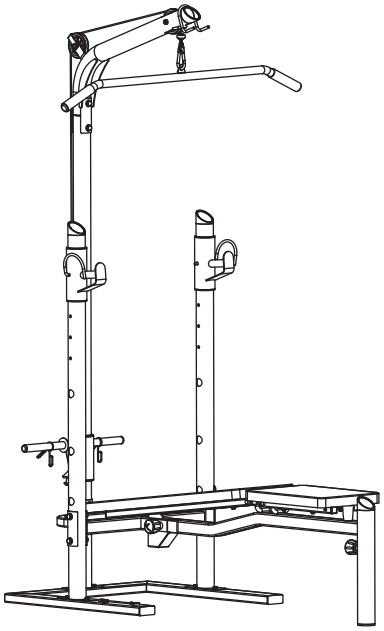
2

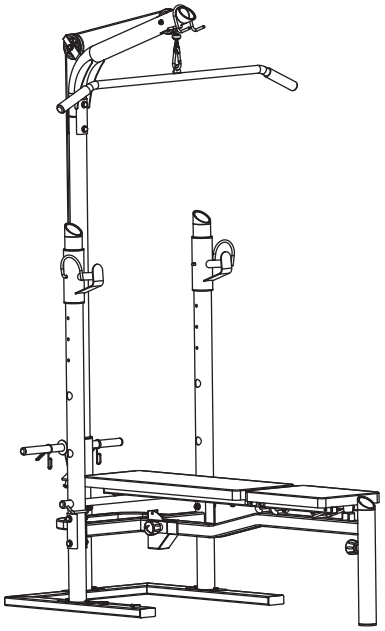


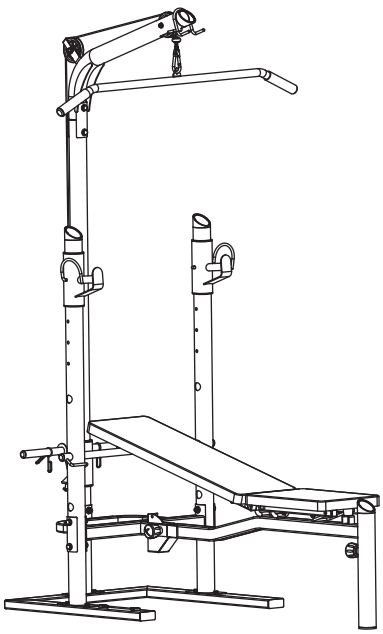
3

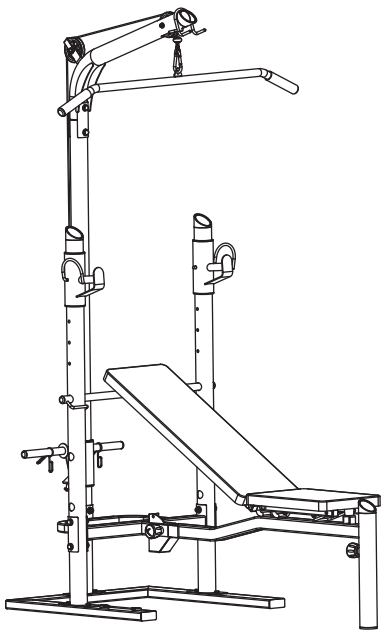


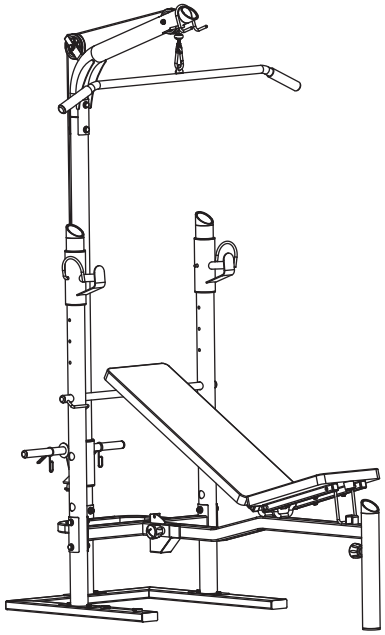
SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN • DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA • NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛИРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • 调节 • 調節 • 세팅 • الضبط



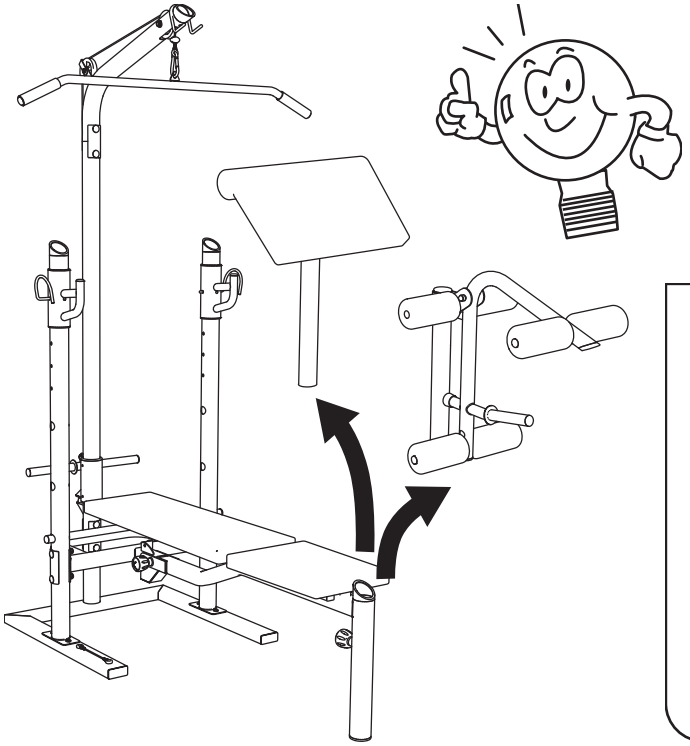


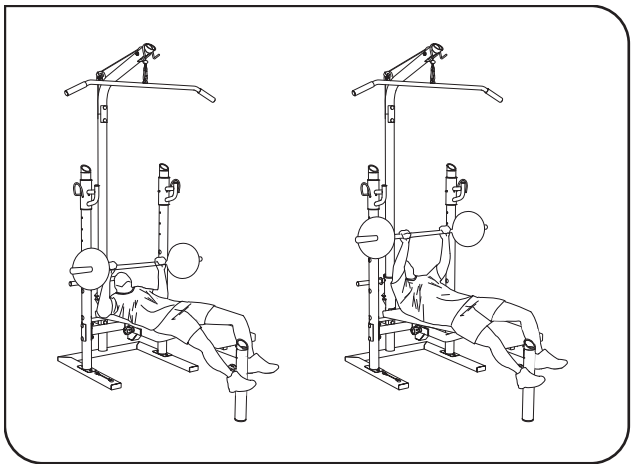


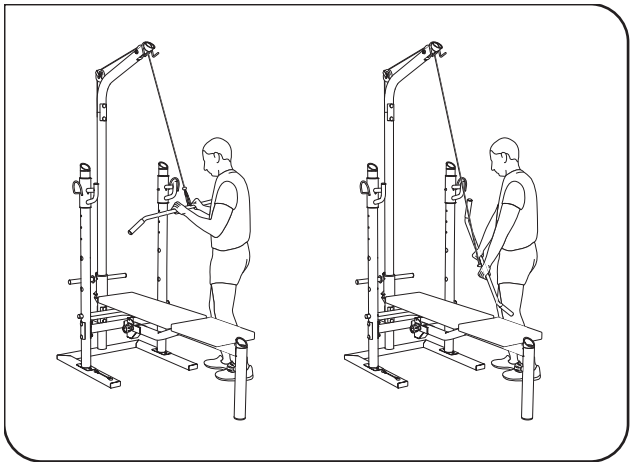


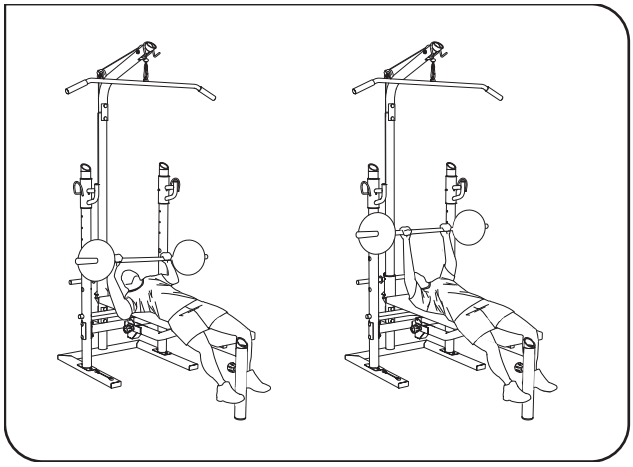


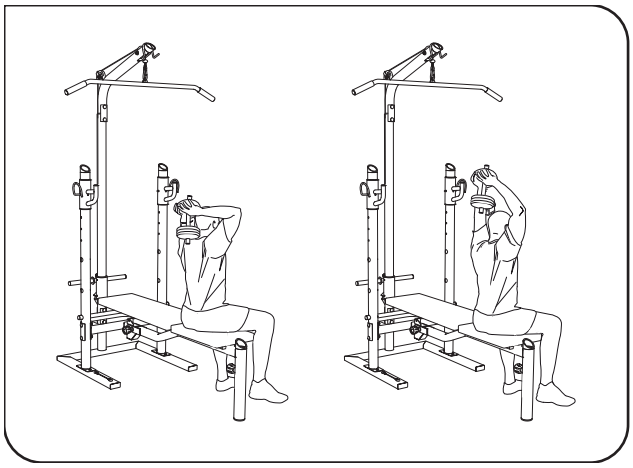
EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIŢII • CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • VJEŽBE • 练习 • 練習 • 운동 • التمارين

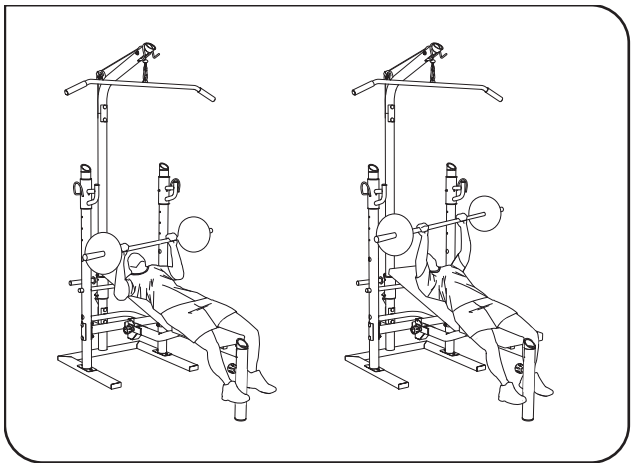


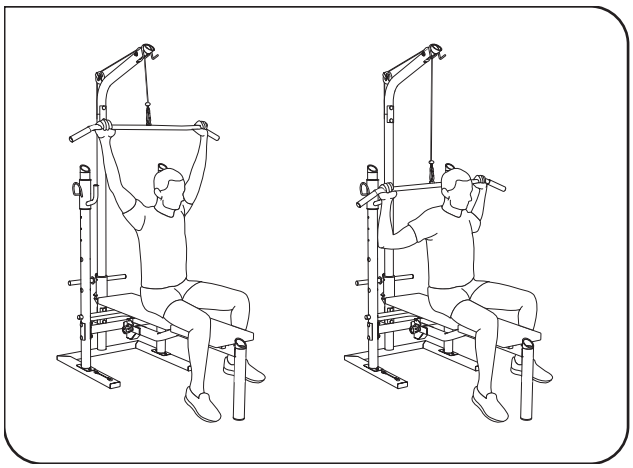


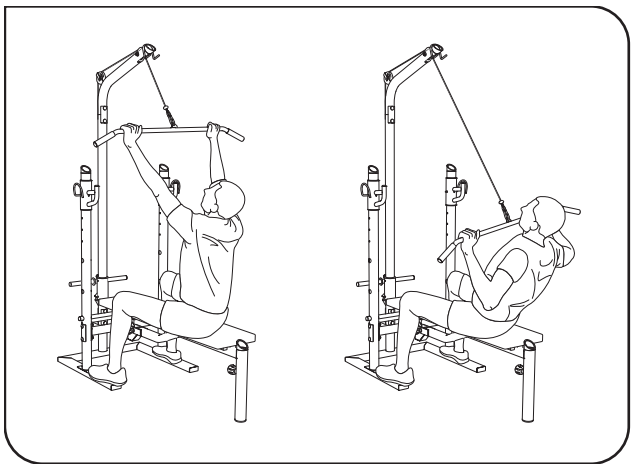


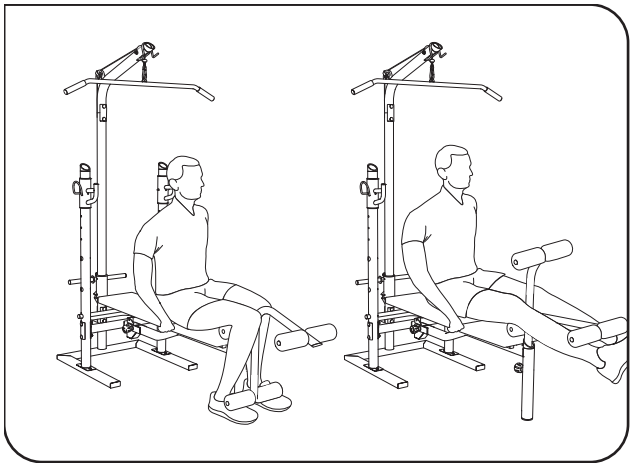


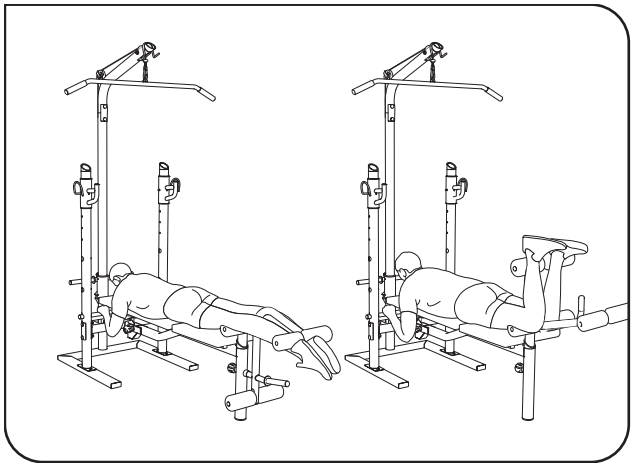


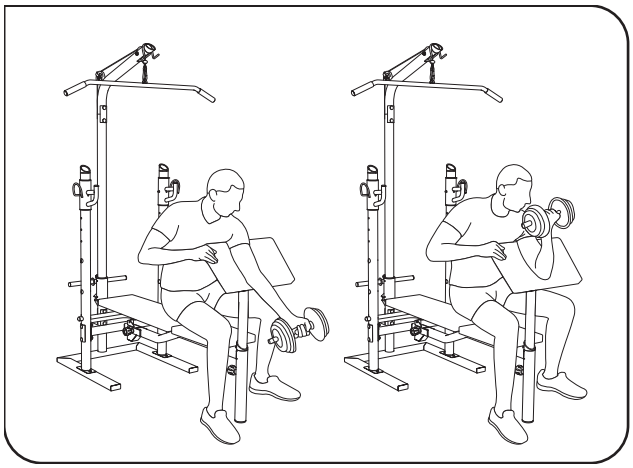


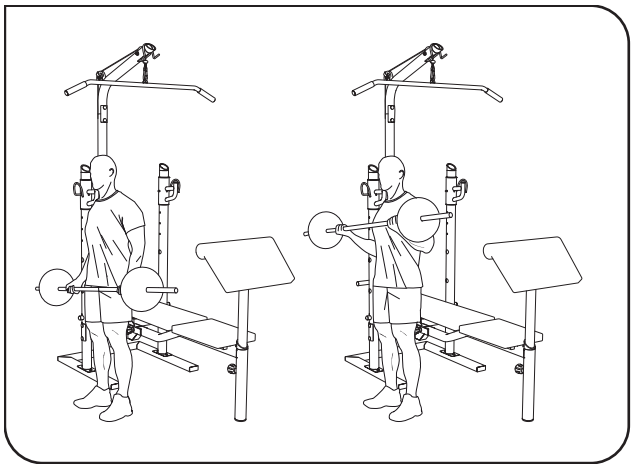


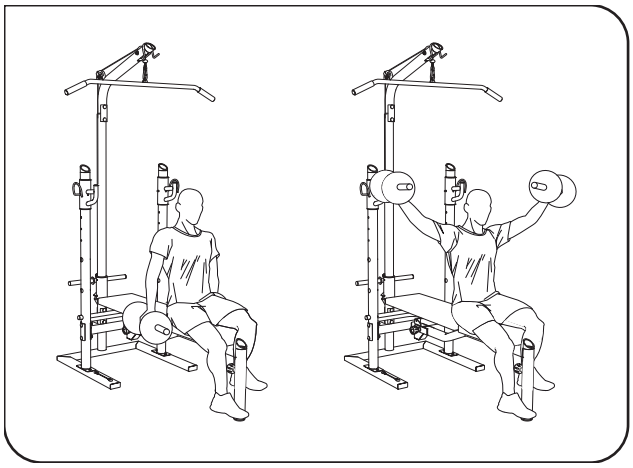


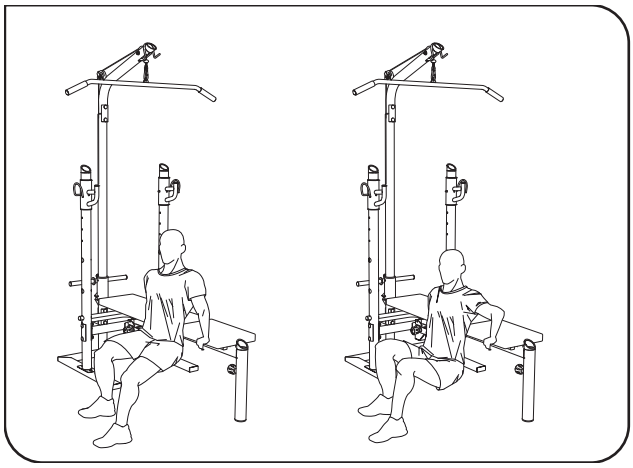












Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem, DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasi pracownicy dokładają wszelkich starań, aby opracowywać dla Ciebie najlepsze produkty. Jeśli jednak masz jakiekolwiek uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Twojej dyspozycji na stronie DOMYOS.COM. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

Życzymy przyjemnych ćwiczeń i mamy nadzieję, że ten produkt DOMYOS będzie w pełni spełniał Twoje oczekiwania.

■ PREZENTACJA

BM 530 jest składaną ławeczką poprawiającą muskulaturę, przeznaczoną do ćwiczeń w domu.

Ławeczka umożliwia wykonywanie ćwiczeń dotyczących poszczególnych grup mięśni: mięśnie grzbietu, barków, dwugłowe, trójgłowe, czterogłowe, brzucha i nóg...

■ WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.

1. Właściciel jest zobowiązany do zapewnienia, że wszyscy użytkownicy urządzenia zostali poinformowani co do obowiązujących wskazówek bezpieczeństwa.
2. W przypadku nieprawidłowego użytkowania, firma DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek obrażenia cielesne i szkody majątkowe.
3. Urządzenie przeznaczone do użytku rodzinnego (klasa H). Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku profesjonalnego i/lub handlowego.
4. Należy uważać, aby dzieci nie zbliżały się do urządzenia bez nadzoru osoby dorosłej.
5. Przed przystąpieniem do programu ćwiczeń należy sprawdzić swój stan zdrowia u lekarza. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem.
6. W razie odczucia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych niepokojących symptomów należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.
7. Aby zapewnić ochronę stóp, należy nosić obuwie sportowe. Należy spiąć długie włosy. Nie nosić zbyt luźnej odzieży, która może przeszkadzać podczas treningu. Zdjąć biżuterię.
8. Uważać, aby elementy regulacyjne nie wystawały na zewnątrz.
9. Urządzenie powinno być ustawione na stabilnej, płaskiej i poziomej powierzchni.
10. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy urządzenie jest zablokowane (pokrętło wciśnięte i dokręcone).
11. Przed rozpoczęciem regulowania należy zdjąć wszystkie obciążniki.
12. Umieść na drążku obciążenia w sposób symetryczny. Jeśli po prawej stronie ustawiono 5 kg, należy także po lewej stronie umieścić 5 kg.

■ UTRZYMANIE I KONSERWACJA

Dla własnego bezpieczeństwa należy w regularnych odstępach czasu sprawdzać urządzenie.

- Dokręcić elementy mocujące.
- Sprawdzić części najbardziej podatne na uszkodzenia: koła, kable, elementy mocujące itp.
- Natychmiast wymieniać wszystkie części, które zostały uszkodzone.
- Nie korzystać z urządzenia aż do przeprowadzenia naprawy.

■ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zawsze przeprowadzić rozgrzewkę.
- Obciążenie należy zwiększać stopniowo.
- Wszystkie ruchy należy wykonywać płynnie, bez szarpnięć.
- Należy zawsze trzymać plecy prosto (nie pochylać się i nie garbić pleców).
- Początkujący powinni zacząć od niewielkich obciążeń utrzymywanych przez wiele tygodni, w celu przyzwyczajenia ciała do pracy mięśni. Następnie należy wykonywać serie liczące od 10 do 15 powtórzeń, najlepiej 4 serie dla każdej grupy mięśniowej, robiąc przerwy pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń. Należy naprzemiennie ćwiczyć różne grupy mięśniowe. Zamiast ćwiczyć wszystkie mięśnie każdego dnia, lepiej podzielić trening na kilka dni.

■ GWARANCJA HANDLOWA

Pod warunkiem przestrzegania normalnych warunków użytkowania, firma DOMYOS udziela na niniejszy produkt gwarancji 5-letniej w odniesieniu do konstrukcji oraz 2-letniej dla innych części oraz robocizny. Okres gwarancji jest liczony od daty zakupu, określanej na podstawie paragonu kasowego.

Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Użytkowania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu lub w warunkach wysokiej wilgotności (za wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Użycia poza użytkiem prywatnym

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowionych prawem obowiązującym w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • 售後服務 • 애프터서비스 • بعد خدمة البيع

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA
Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (cost di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent\euro al min + IVA).

BELGIQUE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË
Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

中国
你需要帮助吗 ?
请访问我们的网站 www.domyos.cn 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ŢĂRI
Aveţi nevoie de asistenţă?
Ne puteţi găsi pe site-ul www.domyos.com (preţul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relaţii cu clienţii al magazinului firmei de la care aţi achiziţionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE
Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家
需要帮助？
请登陆 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家
需要幫助？
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

기타 국가
도움이 필요하십니까?
홈페이지 www.domyos.com 에 접속하거나(인터넷 접속비 소요) 구매의 증거를 지참하고 제품을 구매하신 저희 매장의 안내 데스크를 찾아주십시오.

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com
(تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

BM 530

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informaţii originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
请保留说明书
請保留原始說明書
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

oxylane OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0022-02
Импортер: ООО "Октоблу", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3
迪脉（上海）企业管理有限公司, 上海市浦东新区银霄路393号五层东侧 - 合格品 - 土耳其制造
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612
Made in Turkey - Fabricado na Turquia - Произведено в Турции - İmal edildiği yer Türkiye - 土耳其製造
1825.864 V3

DOMYOS.COM